



**К.Э. Кетоев
А.М. Хубецов
Р.Х. Козаев**

**ОЦЕНКА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ ДЮСШ**

Учебное пособие

Владикавказ 2019

Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени К.Л. Хетагурова»

К.Э. Кетоев
А.М. Хубецов
Р.Х. Козаев

**Оценка физического развития
юных спортсменов 11-12 лет
в условиях ДЮСШ**

Учебное пособие

Владикавказ 2019

ББК 28.903

УДК 796 Рекомендовано решением Методического
Совета СОГУ

ISBN 978-5-98935-148-0-3

Рецензенты: И.Ю. Кокаева, доктор педагогических наук,
профессор.

Р.В. Джабиев, кандидат педагогических наук,
директор спортивного ком-
плекса «Звезда».

К.Э. Кетоев
А.М. Хубецов
Р.Х. Козаев
К37

Оценка физического развития юных
спортсменов 11-12 лет в условиях ДЮСШ/
учебное пособие. – Владикавказ: Издательство
СОГПИ, 2019. – 32 с.

Учебное пособие содержит рекомендации по организации индивидуальной работы со школьниками 11-12 лет, занимающихся борьбой, в условиях ДЮСША. Пособие написано в целях оказания методической помощи учителям физической культуры и тренерам.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность темы.	4
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1. Возрастные особенности физического развития юных борцов	6
ГЛАВА II. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ДЮСША	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Многочисленные наблюдения, проводимые за последнее десятилетие, свидетельствуют о значительной динамике показателей физического развития детей в связи с изменениями условий жизни, о более быстрых темпах развития организма ребенка в первую очередь в экономически развитых странах. В связи с событиями, связанными с распадом СССР и как следствие резким изменением социально - экономических условий жизни населения вопрос об изучении уровня физического развития детей приобретает особую актуальность. Повторные исследования качественно однородных групп детей, осуществляемые как в городской, так и сельской местности, через некоторые временные отрезки могут достаточно полно ответить на вопрос об уровнях и темпе развития детей разных возрастных групп и определении тенденции в динамике их изменений.

Известно, что уровень физического развития зависит от:

- биологических возможностей человека;
- социальной среды;
- природно-климатических условий.

Формирование современного человека происходит в противоречивых условиях: с одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей интеллекта, с другой стороны, - резко усиливается действие ряда факторов, противодействующих его правильному физическому развитию. Поэтому недостаточная психофизическая готовность современного человека к взаимодействию с относительно быстро и резко изменившимися условиями окружающей среды явилась причиной снижения ряда показателей физического развития, физической работоспособности и состояния здоровья у некоторых социальных групп населения, в том числе и у учащихся общеобразовательных школ [5].

На протяжении 2-3-х десятков лет у учащихся резко воз-

росла интенсификация умственного труда на фоне заметного снижения двигательной активности, что привело к ослаблению организма, к гиподинамии, к ухудшению физического статуса учащихся.

За период обучения у старшеклассников увеличиваются тотальные размеры тела, но функциональные признаки физического развития ухудшаются. Сниженная сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным воздействиям окружающей среды способствует возникновению различных отклонений в состоянии здоровья. По данным ряда авторов среди них чаще встречаются заболевания сердечно сосудистой системы, болезни органов дыхания, пищеварения, нарушения рефракции глаза и другие. Все эти болезни развиваются на фоне нервно-психического напряжения и относительного снижения двигательной активности [12,19].

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость в своем развитии отличаются друг от друга возрастными периодами ускоренного роста и возрастам «пиковых», максимальных приростов. Именно различные сроки развития физических качеств и функциональных систем организма создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических упражнений на процессы роста и развития детей школьного возраста. Появляется возможность выделить возрастные периоды, наиболее эффект для развития общей выносливости, максимальной силы, подвижности в суставах, скоростно-силовых способностях. Согласно теории сенситивных периодов, наибольшего эффекта от целенаправленных воздействий физическими упражнениями на прирост физических качеств следует ожидать в периоды наиболее интенсивного прироста этих качеств.

Вступление в сенситивный период развития какого-либо физического качества или функциональной системы, характеризуется достижением организмом определенного уровня биологической зрелости. Поэтому необходимо планировать направленность и величину воздействий физическими упражнениями с учетом уровня биологической зрелости и сенситивного периода (Н.Ж.Булгакова 1973г., З.И.Кузнецова 1971г.).

1.1. Возрастные особенности физического развития школьников

Значительное число исследователей занимались изучением физического развития и физических качеств школьников (Б.М. Зацюрский 1962г., В.П. Филин 1975г. и др.). Они смогли сформулировать и дать качественное определение каждому из них и рекомендовали методы их развития.

Быстрота является физическим качеством, которое позволяет выполнять движения с большой скоростью и частотой в минимальный отрезок времени. Высокий уровень развития быстроты содействует усиленному росту других двигательных способностей. Чем выше уровень проявления быстроты, тем успешнее и в кратчайшее время удастся достигнуть положительных результатов во многих видах спорта. Сенситивным периодом для развития быстроты, является возрастной период от 8 до 12 лет (З.И. Кузнецова 1972г.).

Н.А. Фомин, В.П. Филин (1972г.) считают, что существенное увеличение скорости движений происходит от 7 до 12 лет.

В.М. Корецкий (1961г.) указывает на интенсивный прирост скоростных показателей в возрасте от 10 до 12 лет.

Специалисты в области физической культуры и спорта выделяют три основные формы проявления быстроты (Н.В. Зимкин 1956г., В.С. Фарфель 1959г.).

При воспитании быстроты у детей и подростков предпочтение отдается естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Злоупотребление специальными упражнениями приводит к потере легкости и свобод движений. При развитии быстроты движений целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений (В.П. Филин 1987г.).

Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, немаловажная роль принадлежит упражнениям скоростно-силового характера, большей частью связанных с легкой атлетикой: бег на короткие отрезки, прыжки и разнообразные прыжковые упражнения, метания облегченных и нестандартных снарядов.

Эти упражнения доступны всем школьным; возрастам. Они равномерно развивают основные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, позволяют регули-

ровать вес тела. В процессе занятий легкой атлетикой стимулируется увеличение длины костей, а отсюда и рост учащихся. Регулярные занятия видами легкой атлетики закаляют волю школьника, воспитывают умение преодолевать трудности, вырабатывают целеустремленность. Зная результаты воздействия легкоатлетических упражнений на детский организм, можно влиять на их развитие. Различные прыжковые упражнения, метания снарядов, беговые гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, связаны с проявлением скоростно-силовых качеств. От уровня их развития зависят результаты выполнения во многих контрольных упражнениях в различных видах спорта (В.М. Быстров 1986г.).

В процессе учебных занятий показатели скоростно-силовых качеств непрерывно и положительно возрастают. Однако темпы их развития в различных возрастно-половых периодах неодинаковы. В вопросах возрастной динамики скоростно-силовых качеств мнения многих авторов противоречивы, однако они совпадают в одном: заметный рост скоростно-силовых показателей происходит в возрасте 10-12 лет и заканчивается к 12-13 годам (Б.Б. Сермеев, В.М. Быстров 1986г.).

Мышечная сила играет важную роль как в многообразной жизненной деятельности человека, так и в спорте. Показатели мышечной силы характеризуют уровень физического развития и являются определяющими признаками его физической подготовленности. В то же время, недостаточное развитие мышечной силы не обеспечивает должной подготовки опорно-двигательного аппарата, мешает достижению высоких спортивных результатов, является серьезным препятствием в решении двигательных задач на уроках физической культуры и в группах начальной подготовки лишает учебный процесс необходимого функционального воздействия, способствующего гармоничному росту и развития организма (С.С. Грошенков, С.В. Возняк 1966г.).

Для каждого вида спорта характерная своя, наиболее типичная «топография» силы. Так, у штангистов наиболее развиты разгибатели рук, ног и туловища; у гимнастов - приводящие мышцы плечевого пояса и т.д. Во многих видах спорта различен характер концентрации усилий. В плавании, лыжных гонках усилие производится плавно на относительно длинном пути. Для метаний и спринта типичны взрывные усилия.

Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается от рождения до 20-30 лет, а затем постепенно начинает снижаться. В возрасте 17-18 лет она достигает такого же уровня, как у взрослых. Показатели относительной силы достигают максимума уже в 13-14 лет и устанавливаются на высшем уровне к 16-17 годам. У нетренированных людей четко проявляются три периода ускоренного развития абсолютной силы: первый - с 9 до 11, второй - с 13 до 14 и третий - 16 до 18 лет.

Вместе с тем у учащихся, регулярно занимающихся физической культурой на протяжении всего периода обучения, психофизический статус лучше, чем у пренебрегающих активным двигательным режимом.

Наумов Б.Л. и Оплавин С.М., исследуя умственную работоспособность учащихся, установили, что под влиянием учебной нагрузки у большинства школьников к концу учебного дня, учебной четверти, года ее показатели заметно снижаются, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов. Для снятия накопившегося утомления авторы рекомендуют такие мероприятия как целенаправленное повышение уровня развития двигательных качеств, обеспечение непрерывности физической нагрузки на организм учащихся в течение всего периода обучения в школе, учет физического состояния организма учащихся и соответственное его регулирование в процессе физической тренировки. В результате совершенствования качественных сторон двигательной деятельности обеспечивается повышение

устойчивости умственной работоспособности. Многочисленные клинические и специальные лабораторные исследования свидетельствуют, что отсутствие оптимальной двигательной активности отрицательно сказывается не только на физической подготовленности человека, его здоровье, физическом развитии, но и на умственной работоспособности и психической деятельности.

Так, исследования Загрядского В.А. и др. показали, что длительное и значительное ограничение двигательной активности приводит к отрицательным изменениям в высшей нервной деятельности.

Многочисленные исследования показывают, что одним из наиболее важных средств поддержания здоровья и высокого уровня работоспособности на долгие годы является рациональное применение средств и методов физического воспитания. Созданные в процессе занятий новые функциональные состояния дают возможность производить повышенную по нагрузке и интенсивности деятельность благодаря тем следам, которые остались в организме от предыдущих занятий. Этот принцип может обеспечить всестороннее высокое развитие функциональных возможностей организма лишь в том случае, если нагрузка состоит из упражнений, развивающих все необходимые качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость). Разнообразие воздействия на организм имеет весьма существенное значение. Оно ведет к гармоническому развитию и расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. При функциональном совершенствовании организма возникает необходимость обеспечить постепенное возрастание нагрузки, разностороннюю по характеру работу, взаимодействие в развитии двигательных качеств.

В настоящее время в педагогике изучаются практические пути, ускоряющие процесс развития учащихся. К их числу относятся: мероприятия по совершенствованию школьной про-

граммы и методик обучения (Голощапов Б.Р., Аванесов В.С., Акопов Г.В.).

Это предположение основывается, во-первых, на влиянии занятий по физическому воспитанию на общую работоспособность и физическую подготовленность, во-вторых, на развитии коллективных норм поведения под влиянием групповых и массовых форм занятий, в-третьих, на переносе навыков и умений, полученных в процессе физического воспитания, в другие виды деятельности. Общая работоспособность и физическая подготовленность связаны прежде всего с развитием физических качеств. Можно полагать, что процесс физического воспитания, построенный с учетом этих положений, необходим для развития физических качеств.

Эффективность использования средств физической культуры в большей мере зависит от учета индивидуальных особенностей учащихся. Индивидуальный подход требует, чтобы цели, задачи подготовки учащегося, организация физического воспитания, его формы, характер, интенсивность и продолжительность нагрузки подбирались в соответствии с психоэмоциональным состоянием, функциональными возможностями.

В последние годы появляется ряд исследований, направленных на изыскание наиболее эффективных форм, средств и методов физического совершенствования учащихся. Значительное место занимают исследования по определению эффективности направленного метода развития физических качеств. При этом одни авторы предлагают осуществлять направленное развитие какого-либо двигательного качества в пределах одного занятия, другие - в пределах определенного временного этапа (2-4 недели). Так, Васильев В.К. предлагает использовать нагрузки скоростно-силового и силового характера в первой половине недели, а работу по воспитанию выносливости проводить с перерывом в три дня во второй половине недели.

Кузнецов и др. большое место отводят упражнениям с отя-

гощениями. Часто для этого применяются изометрические и изотонические упражнения, однако применение этих упражнений на занятиях физической культурой в школе имеет существенные ограничения. Суть их состоит в том, что максимальные мышечные напряжения достигаются только в одном промежуточном положении амплитуды рабочего движения.

Иващенко Л.Я. отмечает повышенную значимость фактора физической подготовленности преимущественно за счет развития скоростно-силовых возможностей в формировании уровня физического состояния у юношей по сравнению с мужчинами более старших возрастов. В связи с этим ряд авторов считают, что методика занятий с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств способствует эффективному развитию основных двигательных качеств и успешному освоению нормативных требований Программы по физическому воспитанию.

Однако, ряд специалистов не согласны с мнением, что двигательные режимы со скоростно-силовой направленностью более эффективны по сравнению с различными мышечными нагрузками, развивающими выносливость к нагрузкам циклического характера. Педагогические и физиологические методы контроля с учетом основных параметров физического развития юношей подтверждают предположение о недостаточном уровне функциональных возможностей школьников. В этой связи физическое воспитание школьников на первом этапе подготовки должно быть направлено на расширение функциональных возможностей их организма, а не на спортивную специализацию, что вполне физиологически оправдано.

Попов П.В. отстаивает точку зрения, при которой оптимальным для лиц с низким уровнем физической подготовленности является режим скоростно-силовой подготовки методом интервально-экстенсивной тренировки в сочетании с бегом в равномерном темпе, а для лиц с высоким уровнем физической

подготовленности – режим силовой тренировки.

Разное мнение высказывается и по вопросу объема и распределения учебного материала по полугодиям. Одни считают, что планирование на сентябрь-ноябрь месяц силовых упражнений, а с декабря скоростно-силовых - эффективный метод в работе со школьниками по развитию физических качеств с учетом возраста и пола. Другие, наоборот, предлагают в первой учебной четверти использовать 75% упражнений на развитие скоростно-силовых и силовых качеств и 25% объема упражнений для развития силы, силовой, специальной и общей выносливости. Во второй четверти - 75% объема упражнений на развитие силовых качеств, специальной и общей выносливости. Эта методика оказалась эффективной при подготовке учащихся к выполнению требований программы. При этом наблюдается такое распределение учебного материала: 50% на развитие выносливости, 20% на развитие скоростно-силовых качеств, 20% на развитие быстроты и 10% на гибкость. Есть и другие рекомендации по распределению средств физического воспитания на учебный год для учащихся, упражнения для развития скоростно-силовых качеств - 15%, упражнения для развития силы - 30%, упражнения для развития быстроты - 15%, упражнения для развития выносливости - 15%, совершенствование техники движений - 10%.

Юдин А.С. также отмечает преимущество "концентрированного" воздействия физических нагрузок по сравнению с равномерно распределенными нагрузками и предлагает в недельных циклах следующую структуру учебного процесса: первые два занятия направлены на воспитание скоростно-силовых способностей, третье - игровое, четвертое - совершенствование выносливости. В месячных циклах: первый месяц - развитие выносливости в аэробном режиме, второй месяц - развитие выносливости в смешанном режиме и совершенствование силовых возможностей, третий месяц - работа над

скоростными, скоростно-силовыми и силовыми качествами, четвертый месяц - поддержание на максимально высоком уровне достигнутого потенциала физической и функциональной подготовленности. В первом полугодии совершенствование аэробных возможностей и общей физической подготовленности, второе полугодие - скоростно-силовая и силовая.

Ашмарин Б.А., Апатова Н.В. предлагают планировать нагрузки на учебных занятиях по физическому воспитанию с учетом телосложения занимающихся. При этом Ашмарин отдает предпочтение смешанному режиму: 55% времени от основной части занятия для астено-торакального и дигестивного типов и 80% времени для мышечного типа телосложения: преобладание аэробного режима над анаэробным для учащихся старших классов дигестивного типа и обратное соотношение для старшеклассников астено-торакального типа и равное соотношение аэробных и анаэробных нагрузок для представителей мышечного типа телосложения.

Апатова Н.В. рекомендует использовать в первой четверти учебного года типологически адекватные физические нагрузки: развитие выносливости для астенического, развитие силы для дигестивного и воспитание скоростно-силовых качеств для мышечного типов.

Анализ литературных источников по данному вопросу показал, что в школьной практике физического воспитания по-разному решаются задачи направленные на совершенствование физических качеств. Эти задачи определяются главным образом опытом преподавателя, предпочтением отдаваемым развитию тех или иных качеств, что определяет выбор средств и объем времени, отводимый для этого в системе занятий.

Слабым местом в обширном арсенале рекомендаций некоторых авторов является отсутствие указаний на подход, основанный на учете индивидуальных возможностей учащихся или оценки их текущего морфо-функционального состояния.

С другой стороны, в последнее время появился ряд работ, где наряду с рекомендациями по распределению объема нагрузки предлагается учитывать ряд индивидуальных и типологических особенностей. В основном это касается типологических особенностей высшей нервной деятельности и телосложения, а также уровня физической подготовленности. В этой связи многими авторами отмечается зависимость моторики и телосложения, телосложения и уровня двигательной подготовленности.

Проведенное минами изучение состояния физической подготовки детей школьного возраста показало, что в настоящее время индивидуализации обучения в школе не происходит и значит эта проблема актуальна и требует специального исследования и дальнейшей разработки.

Отрицательные явления гипокинезии на организм известны не только среди взрослого населения, но и школьников (М.В. Антропов, Л.И. Абросимова, Г.Б. Сальникова, Г.Н. Сердюковская, Р.В. Силла, А.Г. Хрипкова, С.В. Хрушев). Здоровье школьников неразделимо связано с физической активностью и является важной социальной проблемой, нуждающейся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом, физиологическом и медицинских аспектах. В связи с этим, возникает необходимость поиска оптимальных вариантов двигательного режима, как средства профилактики для сохранения здоровья и поддержания на должном уровне физической работоспособности школьников в течение всего периода обучения в школе. Существует взаимосвязь между физической активностью и функциональным состоянием организма (Г.Б. Июдина, 1973; М.В. Антропова, В.И. Козлов, 1984; Г.Х. Самигулин, 1990; А.Г. Сухарев, И.В. Сергета, 1993). Подбор физической нагрузки должен соответствовать анатомо-физиологическим особенностям различных возрастных групп и быть научно обоснован.

В связи с этим в последнее время особенно остро встает

вопрос о путях развития физического воспитания в общеобразовательных школах. В частности очень многие ученые и практики пытаются выяснить, каким же должен быть современный урок физической культуры.

Современный урок - это, прежде всего урок, на котором учитель использует все возможные для развития личности ученика, и ее активного двигательного режима.

Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания школьников является разработка обоснованных методических подходов в развитии физических качеств с учётом их индивидуальных особенностей.

В структуре физической подготовки учащихся общеобразовательных школ на уроках физической культуры развитие двигательных качеств с учётом их индивидуальных особенностей является одним из важных направлений, обеспечивающее возможность эффективного решения педагогических задач, обусловленных разнообразием двигательной деятельности (Сонькин В.Д., Климов Е.А.)

Важной предпосылкой успешного развития проблемы индивидуализации физического воспитания является определение наиболее стабильных показателей организма (Зациорский В.М.).

В последнее время появились новые разработки тренировочных режимов и методов контроля за тренировочным процессом с учётом типа телосложения школьников (Зайцева В.В., Бурчик Н.С.). В частности показано, что двигательные возможности связаны с соматотипом, а воздействие на ведущие физические качества оказывается для основных соматотипов наиболее эффективными.

Не требует доказательств тот факт, что представители даже одной половозрастной группы неоднородны по показателям роста, веса, функциональным, психологическим и двигательным возможностям - их конституцию. Поэтому направленность и методика физического воспитания, оценка результатов дви-

гательной подготовленности должны строиться на конституциональном подходе к развитию физических качеств с учётом индивидуальных особенностей учащихся и уровня их физического развития.

Исходя из изложенного в современных литературных источниках по проблеме обучения физической культуре в нашей работе сделана попытка подойти к этой проблеме на основе учета особенностей физического развития детей 12-15 лет с использованием дополнительных занятий по активизации двигательной деятельности.

ГЛАВА II. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Физическая активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических). Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.д.)

В процессе исследования ознакомились с данными индивидуальных медицинских карт учащихся юных борцов.

По результатам эксперимента юные борцы (20 чел.) были разделены на три основные группы: систематически занимающиеся борьбой; страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки; обладающих низким уровнем физической подготовки. Первая группа борцов не была нам интересна, т.к. ее представители систематически занимались спортом и вели здоровый образ жизни. Из представителей 2 и 3 групп мы составили равнозначные и экспериментальные группы, каждая из которых была еще разделена по половому признаку.

Результаты проведенного констатирующего эксперимента представлены в таблице 1 и позволили установить: физическое развитие большинства обследуемых подростков (51%) находится на «низком» и «ниже среднего» уровне, 59,5% из них имеют нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, 22,7% - «высокий» и «очень высокий» уровень массы; 49,3% имеют средний уровень развития одного из основных антропометрических показателей – длины тела; Все это еще раз подтвердило наше мнение о целесообразности введения в общеоб-

разовательный процесс школы новой программы по физической культуре.

У подростков из контрольной группы занятия по физической культуре проводились два раза в неделю по традиционной школьной программе, в экспериментальную группу вошли подростки того же возраста, имеющие аналогичные стартовые возможности. Занятия по борьбе с ними проводились дополнительно в условиях ДЮСШ.

Для каждой из них были разработаны программы занятий физической культурой в условиях образовательного учреждения, комплекс ежедневных домашних упражнений.

В ходе проведения эксперимента кроме физических упражнений во время занятий, проведены тематические внеклассные мероприятия, которые сочетались с физическим трудом: озеленение и уборка территории школы; покраска или генеральная уборка зала и т.д. Все это способствовало развитию опорно-двигательного аппарата, выносливости, восстанавливало работу гипотрофных мышц. Нормальная работа последних способствовала улучшению кровообращения, нормализации обменных процессов, повышала общую физическую подготовку, препятствовала развитию ожирения и сколиоза (искривление позвоночника)

По окончании эксперимента (он продолжался в течение года) школьники обеих групп были вновь подвергнуты тестированию, наружному осмотру, проведены замеры их основных антропометрических показателей.

Анализ полученных в ходе эксперимента результатов позволил констатировать: разработанная и апробированная в условиях ДЮСШ методика дополнительного программного занятия борьбой оказала положительное влияние на физическое развитие подростков и их общую физическую подготовку.

Сезонность и индивидуальные особенности темпа увеличения длины и массы тела от осени к осени продиктовали нам

необходимость проводить антропометрические исследования в одни и те же периоды календарного года. Интенсивный продольный рост происходит весной – с марта по май, и летом, прибавка в массе тела происходит осенью.

У подростков экспериментальной группы в течение учебного года, о чем свидетельствуют данные эксперимента, показатели физического развития закономерно увеличивались, в контрольной же группе средние значения длины тела и массы не превысили нормативные цифры.

У мальчиков экспериментальной группы показатели физического развития достоверно увеличивались в ходе эксперимента. Так, прибавка длины тела составила почти 8 см, массы – 7,72 кг, а ОГК – 5,8 см.

Полученные результаты позволили нам сделать заключение о том, что дополнительные занятия борьбой способствует повышению практически всех показателей физического развития подростков.

В результате проведенных антропометрических исследований в динамике обучения видно, что показатели физического развития юных борцов улучшаются от 5 к 8 классу: увеличивается окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, улучшаются показатели кистевой и становой динамометрии, увеличивается выносливость, на стандартном уровне удерживается масса тела (таблица № 1).

Вместе с тем, наблюдается тенденция к ухудшению некоторых показателей физического развития, в первую очередь обращает на себя внимание повышение массы тела при увеличении объема грудной клетки, уменьшается выносливость при кистевом сжатии.

Таблица 1
Показатели физического развития школьников 11-12 лет

Показатели	Возраст (в годах)	
	11	12
Длина тела	167,8 \pm 7,5	171,5 \pm 5,8
Масса тела	66,2 \pm 2,8	67,4 \pm 1,9
Окружность грудной клетки	87,6 \pm 1,6	89,2 \pm 1,4
ЖЕЛ	3,52 \pm 0,3	3,72 \pm 0,6
Сила мышц кисти	35,6 \pm 2,1	36,3 \pm 1,7
Становая сила	79,1 \pm 5,4	82,5 \pm 3,8

Эти изменения в организме подростков могут быть связаны с низкой физической активностью и гипокинезией. Дополнительные занятия борьбой для подростков, по нашему мнению, необходимо сделать обязательными на протяжении всех лет обучения, так как они способствуют повышению уровня их физического развития и физического состояния в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В комплексе педагогических воздействий, направленных на совершенствование физического развития подрастающего поколения, воспитание физических качеств в возрасте 11-12 лет должно находиться под постоянным контролем учителя и тренера. Направленность и содержание воспитания физических качеств рекомендуются социальными принципами физического воспитания, выработанными в ходе исторического развития общества.

Под физическими качествами понимают определенную социально обусловленную совокупность биологических, психических свойств человека, выражающих его готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость (Ч.Т.Иванов 2000г.).

Особенности возрастных изменений физических качеств в возрасте 11-12 лет раскрыты в научных работах (В.С. Топчий 1968г., В.П.Филин 1964г., З.И. Кузнецова 1967г.), согласно которым развитие двигательных качеств у юных борцов является самым благоприятным временем в развитии этих качеств, со значительным изменением морфо - функциональных показателей.

Морфо-функциональные изменения у юных борцов развиваются неравномерно. Их формирование завершается к старшему школьному возрасту - 16-17 лет и приближается к показателям взрослого человека.

В двигательной функции и физическом развитии наиболее существенные изменения у юных борцов отмечаются в диапазоне 10-12 лет. Этот период возраста, согласно научным данным в физиологическом отношении, имеет ряд преимуществ перед другими.

Анализ имеющейся научной литературы позволит нам заключить, что физическая подготовка, как часть культуры личности, интегрирует в себе все то, что использовал и что достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, что явилось результатом его деятельности, физической и духовной активности. Она призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса, представляет вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, определяется как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Основными материальными ценностями физической подготовки личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма, составляющих материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы, выступающих в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

Физическую подготовку личности определяют физическая подготовленность, физическая готовность и физическое совершенство.

Компоненты движения формируются таким образом, что все его фазы в правильной последовательности сменяют друг друга. Этот внешний стереотип движений, обеспечивается менее стереотипной деятельностью комплекса участвующих в движении мышц, причем двигательный акт обязательно совершается с вариациями стереотипа внутренней структуры работы мышц.

В работе высказано предположение, что использование новых форм организации занятий по физической культуре, в частности дополнительных занятий борьбой эффективно влияют на совершенствование физических и интеллектуальных способностей учащихся.

Методические рекомендации, разработанные нами в ходе эксперимента и составленные с учетом особенностей физического развития подростков, послужили базой для планирования занятий на следующий учебный год в условиях ДЮСШ. Мы посчитали целесообразным ввести в ДЮСШ постоянный мониторинг по физическому развитию борцов, который бы обеспечивал не только контроль за их здоровьем, но и позволял бы корректировать процесс их совершенствования их физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов В.С. Научные проблемы тестового контроля знаний. //Монография. М.: Исследовательский центр, 1994. с. 135.
2. Акопов Г.В. Психолого-педагогическое исследование группового сознания первичного коллектива //Дисс. канд. пед. наук Л., 1981. с. 129.
3. Александров Г.Н. Основы теории принятия педагогических решений как упорядочивающей различные оптимизационные подходы // Сб. науч.- мет. тр. Проблемы педагогики начальной, средней и высшей школы. Под ред. Г.Н. Александрова-Владикавказ: СОГУ, 1998- Вып.1. с.192.
4. Ананьев В.Г. Избранные психологические труды //В 2-х томах. М., 1990. с.246.
5. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. М., 1978. с. 112-137.
6. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании. М., 1994. с.78.
7. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К. Педагогический контроль физической подготовленности школьников. -Физическая культура в шк. 1980. №9 с.10.
8. Афонина Г.М. Педагогика. Курс лекций и семинарских занятий //Под ред. Абдуллиной О.А. Второе издание (серии «Учебники, учебные пособия»). Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002, с.512.
9. Ананьев Б.Г. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. М.: Просвещение, 1969. 335с.
10. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М.: 1986. 183с.
11. Музыченко Е.А. Методы направленного совершенствования деятельности преподавателя в условиях факультета повышения квалификации. //Л., ЛГУ, 1983. с.61-64.
12. Никитушкин В.Г., Пауэр В.Г. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. //Науч. труды (Под ред. С.Д. Неверкович). М., 1995г. т. 1. с.115-121.

13. Никитюк П.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма. //М. Наука 1978. с.35-38.
14. Никишин И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях школьников с учетом их индивидуальных особенностей. //Автор, на соиск. к.п.н. 2003г. с.24.
15. Новые технологии в школе и педагогическом институте. //Сб. научн. тр. /под ред. Матросова М.И. -М.: Прометей, 2009. с.59-61.
16. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. //Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. Шк., 1989. с. 128.
17. Halbery E. Biological Rhythms and Functions. /New York- London, 1985.p.1.
18. Немов Р.С. Психология. Книга I. М.: Просвещение: Владас, 1994. 576с.
19. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 2012. 336с.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников - М., 1998.
21. Масленко А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 1999.
22. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя /Под ред. В.И. Ляха - М., 1997.
23. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1998.
24. Определение физической подготовленности школьников /Под ред Б.В. Сермеева. М., 1973.
25. Теория и методика физического воспитания: Учеб для ин-тов физ. культ.: В 2 т./Под общ. Ред Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова - 2 изд, испр. и доп. - М., 1976.
26. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 1994.
27. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб пособие. М., 2013.

Учебное пособие

**К.Э. Кетоев
А.М. Хубецов
Р.Х. Козаев**

**Оценка физического развития
юных спортсменов 11-12 лет
в условиях ДЮСШ**

Издание печатается в редакции автора

Подписано в печать 01.02.19
Гарнитура шрифта «Times New Roman»
Тираж 200 экз.

Издательство Северо-Осетинского
государственного университета имени К.Л. Хетагурова.
362025, Владикавказ, ул. Ватутина, 46